すま

ありま

きたの

美味しさと満足の5種おかずとごはん

バリエーション豊かな6種おかず

選りすぐりの食材とバランスを兼ねたこだわり御膳

8/4 月	エビと野菜の塩炒め (小麦,乳成分,えび) カツオ節と切干大根のだしとじ(小麦,卵)／ほうれん草とじゃがいものソテー(小麦,卵,乳成分)／枝豆とコーンの白和え／ちくわの明太和え(小麦,卵,乳成分)／ご飯 カロリー 386 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 7.6 g 炭水化物 64.4 g カルシウム 69 mg 食塩相当量 1.4 g	イワシの生姜煮 (小麦) ウインナーと玉ねぎの塩炒め(小麦,卵,乳成分)／マカロニサラダ(小麦,卵,乳成分)／もやしと人参の煮浸し(小麦,乳成分)／大根と紫キャベツのさっぱり漬／ひじきの佃煮(小麦) カロリー 321 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 19.0 g 炭水化物 23.7 g カルシウム 149 mg 食塩相当量 3.3 g	鶏の唐揚げ (小麦,卵,乳成分) エビと野菜の塩炒め(小麦,乳成分,えび)／お麩の玉子とじ(小麦,卵)／ちくわのマヨ和え(青さ)(小麦,卵)／ひじきの佃煮(小麦) カロリー 439 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 28.5 g 炭水化物 22.6 g カルシウム 94 mg 食塩相当量 2.0 g
	豚の生姜焼 (小麦) 春雨とミンチのカレー炒め(小麦)／大根のあっさり煮(小麦,卵,乳成分,かに)／じゃがいものサラダ(小麦,卵,乳成分)／チンゲン菜のお浸し(小麦)／ご飯 カロリー 455 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 14.2 g 炭水化物 65.4 g カルシウム 46 mg 食塩相当量 1.8 g	鶏の竜田揚げ (小麦) アサリとキャベツの生姜煮(小麦)／春雨の甘酢炒め(小麦,乳成分)／ちくわとこんにゃくの炒め物(小麦,卵)／じゃがいものサラダ(小麦,卵,乳成分)／大豆のそぼろ煮(小麦) カロリー 372 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 19.4 g 炭水化物 28.0 g カルシウム 60 mg 食塩相当量 2.4 g	サバの味噌煮 (小麦) 合鴨スモーク(小麦)／手作りポテトサラダ(小麦,卵,乳成分)／大根なます／チンゲン菜のお浸し(小麦) カロリー 307 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 16.0 g 炭水化物 26.8 g カルシウム 84 mg 食塩相当量 2.8 g
8/5 火	天ぷら盛合せ (小麦,卵,えび,かに) 大根と大根菜の煮物(小麦)／卵の花(小麦)／かぼちゃサラダ(卵)／白菜とえのきの煮物(小麦,えび)／ご飯 カロリー 455 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 12.1 g 炭水化物 70.2 g カルシウム 88 mg 食塩相当量 2.5 g	白身魚(ホキ)の照り焼 (小麦) 蒸し鶏とごぼうのサラダ(小麦,卵)／小松菜とあげの玉子とじ(小麦,卵,えび)／卵の花(小麦)／わかめと人参のさっぱり和え(小麦)／白菜とえのきの煮物(小麦,えび) カロリー 236 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 11.4 g 炭水化物 15.1 g カルシウム 99 mg 食塩相当量 2.4 g	ハンバーグ(おろしポン酢) (小麦,卵,乳成分) アサリと大根の生姜煮(小麦)／炊き合わせ【がんと・わかめ】(小麦)／さつまいもと枝豆とチーズのサラダ(卵,乳成分)／こんにゃくのみそ炒め カロリー 324 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 15.2 g 炭水化物 32.3 g カルシウム 111 mg 食塩相当量 4.0 g
	肉団子のおろしポン酢がけ (小麦,卵) 小松菜とあげの玉子とじ(小麦,卵,えび)／わかめと椎茸の佃煮(小麦)／玉ねぎとツナのレモン風味マリネ／大豆のトマト煮(小麦)／ご飯(若菜) カロリー 454 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 12.9 g 炭水化物 67.3 g カルシウム 88 mg 食塩相当量 2.5 g	肉じゃが (小麦) 笹かま(小麦,卵)／ひじきの玉子とじ(小麦,卵)／切干大根とツナのトマト炒め(小麦,乳成分)／枝豆とコーンの白和え／高菜漬(小麦) カロリー 241 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 8.9 g 炭水化物 30.1 g カルシウム 88 mg 食塩相当量 2.7 g	ミックスフライ (小麦,卵,乳成分,えび) 蒸し鶏とオクラの梅和え(小麦)／小松菜とあげの煮物(小麦)／ひじきの白和え(小麦)／大豆のトマト煮(小麦) カロリー 453 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 26.0 g 炭水化物 37.8 g カルシウム 122 mg 食塩相当量 2.6 g
8/6 水	白身フライ (小麦,卵) 手作りポテトサラダ(小麦,卵,乳成分)／ひじきとミンチの炒め物(小麦)／うずら豆／ほうれん草と人参のお浸し(小麦)／炊き込みご飯(小麦) カロリー 505 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 19.5 g 炭水化物 69.2 g カルシウム 79 mg 食塩相当量 2.7 g	エビマヨ (小麦,卵,乳成分,えび) 白菜と鶏団子の煮物(小麦,卵,乳成分)／大根と椎茸の煮物(小麦)／じゃがいもとインゲンの煮物(小麦,卵,乳成分)／チンゲン菜の生姜浸し(小麦)／うずら豆 カロリー 378 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 22.0 g 炭水化物 30.7 g カルシウム 134 mg 食塩相当量 2.9 g	豚焼肉 (小麦) 玉子の中華風カニカマあんかけ(小麦,卵,かに)／春雨の中華風酢の物(小麦,卵,乳成分)／うずら豆／のり塩ポテト(小麦) カロリー 327 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 16.9 g 炭水化物 28.2 g カルシウム 43 mg 食塩相当量 2.7 g
	肉団子のおろしポン酢がけ (小麦,卵) 小松菜とあげの玉子とじ(小麦,卵,えび)／わかめと椎茸の佃煮(小麦)／玉ねぎとツナのレモン風味マリネ／大豆のトマト煮(小麦)／ご飯(若菜) カロリー 454 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 12.9 g 炭水化物 67.3 g カルシウム 88 mg 食塩相当量 2.5 g	肉じゃが (小麦) 笹かま(小麦,卵)／ひじきの玉子とじ(小麦,卵)／切干大根とツナのトマト炒め(小麦,乳成分)／枝豆とコーンの白和え／高菜漬(小麦) カロリー 241 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 8.9 g 炭水化物 30.1 g カルシウム 88 mg 食塩相当量 2.7 g	ミックスフライ (小麦,卵,乳成分,えび) 蒸し鶏とオクラの梅和え(小麦)／小松菜とあげの煮物(小麦)／ひじきの白和え(小麦)／大豆のトマト煮(小麦) カロリー 453 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 26.0 g 炭水化物 37.8 g カルシウム 122 mg 食塩相当量 2.6 g
8/7 木	白身フライ (小麦,卵) 手作りポテトサラダ(小麦,卵,乳成分)／ひじきとミンチの炒め物(小麦)／うずら豆／ほうれん草と人参のお浸し(小麦)／炊き込みご飯(小麦) カロリー 505 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 19.5 g 炭水化物 69.2 g カルシウム 79 mg 食塩相当量 2.7 g	エビマヨ (小麦,卵,乳成分,えび) 白菜と鶏団子の煮物(小麦,卵,乳成分)／大根と椎茸の煮物(小麦)／じゃがいもとインゲンの煮物(小麦,卵,乳成分)／チンゲン菜の生姜浸し(小麦)／うずら豆 カロリー 378 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 22.0 g 炭水化物 30.7 g カルシウム 134 mg 食塩相当量 2.9 g	豚焼肉 (小麦) 玉子の中華風カニカマあんかけ(小麦,卵,かに)／春雨の中華風酢の物(小麦,卵,乳成分)／うずら豆／のり塩ポテト(小麦) カロリー 327 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 16.9 g 炭水化物 28.2 g カルシウム 43 mg 食塩相当量 2.7 g
	肉団子のおろしポン酢がけ (小麦,卵) 小松菜とあげの玉子とじ(小麦,卵,えび)／わかめと椎茸の佃煮(小麦)／玉ねぎとツナのレモン風味マリネ／大豆のトマト煮(小麦)／ご飯(若菜) カロリー 454 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 12.9 g 炭水化物 67.3 g カルシウム 88 mg 食塩相当量 2.5 g	肉じゃが (小麦) 笹かま(小麦,卵)／ひじきの玉子とじ(小麦,卵)／切干大根とツナのトマト炒め(小麦,乳成分)／枝豆とコーンの白和え／高菜漬(小麦) カロリー 241 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 8.9 g 炭水化物 30.1 g カルシウム 88 mg 食塩相当量 2.7 g	ミックスフライ (小麦,卵,乳成分,えび) 蒸し鶏とオクラの梅和え(小麦)／小松菜とあげの煮物(小麦)／ひじきの白和え(小麦)／大豆のトマト煮(小麦) カロリー 453 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 26.0 g 炭水化物 37.8 g カルシウム 122 mg 食塩相当量 2.6 g
8/8 金	白身フライ (小麦,卵) 手作りポテトサラダ(小麦,卵,乳成分)／ひじきとミンチの炒め物(小麦)／うずら豆／ほうれん草と人参のお浸し(小麦)／炊き込みご飯(小麦) カロリー 505 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 19.5 g 炭水化物 69.2 g カルシウム 79 mg 食塩相当量 2.7 g	エビマヨ (小麦,卵,乳成分,えび) 白菜と鶏団子の煮物(小麦,卵,乳成分)／大根と椎茸の煮物(小麦)／じゃがいもとインゲンの煮物(小麦,卵,乳成分)／チンゲン菜の生姜浸し(小麦)／うずら豆 カロリー 378 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 22.0 g 炭水化物 30.7 g カルシウム 134 mg 食塩相当量 2.9 g	豚焼肉 (小麦) 玉子の中華風カニカマあんかけ(小麦,卵,かに)／春雨の中華風酢の物(小麦,卵,乳成分)／うずら豆／のり塩ポテト(小麦) カロリー 327 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 16.9 g 炭水化物 28.2 g カルシウム 43 mg 食塩相当量 2.7 g
	肉団子のおろしポン酢がけ (小麦,卵) 小松菜とあげの玉子とじ(小麦,卵,えび)／わかめと椎茸の佃煮(小麦)／玉ねぎとツナのレモン風味マリネ／大豆のトマト煮(小麦)／ご飯(若菜) カロリー 454 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 12.9 g 炭水化物 67.3 g カルシウム 88 mg 食塩相当量 2.5 g	肉じゃが (小麦) 笹かま(小麦,卵)／ひじきの玉子とじ(小麦,卵)／切干大根とツナのトマト炒め(小麦,乳成分)／枝豆とコーンの白和え／高菜漬(小麦) カロリー 241 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 8.9 g 炭水化物 30.1 g カルシウム 88 mg 食塩相当量 2.7 g	ミックスフライ (小麦,卵,乳成分,えび) 蒸し鶏とオクラの梅和え(小麦)／小松菜とあげの煮物(小麦)／ひじきの白和え(小麦)／大豆のトマト煮(小麦) カロリー 453 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 26.0 g 炭水化物 37.8 g カルシウム 122 mg 食塩相当量 2.6 g

週平均

カロリー 451 kcal 食塩相当量 2.2 g

週平均

カロリー 310 kcal 食塩相当量 2.7 g

週平均

カロリー 370 kcal 食塩相当量 2.8 g